

made in
ながさを
食べよう!!

お料理 レシピ



タケノコとあさりの 炊き込みごはん



【1人分 481kcal】

今回は、“ながさき味わいの匠”で、旬の食材を使いながら地域行事などにも積極的に参加されている「JA長崎せいひふれあい市 食材研究会」のみなさんからのレシピです。

3月が旬の「タケノコ」と「あさり」を使った、春の香りと風味がいっぱいの炊き込みごはんです！ぜひ作ってみてくださいね。

●●●● 材料(4人分) ●●●●

- ◎米…3合
- ◎ゆでタケノコ…中～大1本
- ◎あさり(殻つき)…600g
- ◎酒…大さじ2
- ◎薄口しょうゆ…大さじ2

◎作り方

【下準備】

- ①お米は、といた後、30分ほどざるにあげておく。
- ②タケノコは食べやすい大きさに切っておく。

- ① あさりをよく洗い、鍋に入れ、あさがりが十分に浸るくらいの水を入れ、火にかける。
※火加減は、はじめは強火、沸騰したら中火にするのがポイントです。

- ② あさりの口が開いたらあさりを取り出し、身と殻に分ける。ゆで汁は残しておく。
- ③ ①と②のゆで汁、酒、薄口しょうゆを炊飯器に入れ、米3合に見合う水を足す。最後にタケノコを入れて、炊く。
- ④ 炊きあがったら、②のあさりの身を入れ、軽くかき混ぜたらでき上がり。

春を味わう! タケノコ

市内では茂木地区や大山地区で多く栽培されているタケノコ。くせがなく柔らかいのが特徴で、大山地区などでは塩漬けにして一年中、味わうことができるそうです。



タケノコには食物繊維が豊富に含まれていて、便秘予防やコレステロールを抑える効果があるとされています。

4月中旬頃まで旬の味が楽しめて、この時期には学校給食の食材としても使われているんですよ!

【問い合わせ】◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6562 市ホームページやツイッターでも、長崎の美味しい情報を発信中!

ちよこつと外国語講座

クルーズ客船の入港日、まちなかにはたくさんの外国人観光客が。そんな皆さんをおもてなしするための簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介します。

今回は、日本語で「立山公園の桜がちょうど満開です」という言葉です。

英語

ザ チェリー ブLOSSOM イン
The cherry blossom in
タテヤマ パークイズインフル ブルーム
Tateyama Park is in full bloom.

中国語

リサン公園エンインファゼンハオシマンカイ
立山公園的樱花正好是满开。

韓国語

タテヤマ コンウォンネイ ポッコシ フアルチャ
다테야마 공원의 벚꽃이 활짝
피었습니다.



港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

汽笛が鳴る方へ

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
バルモラル	3/ 5(木) 8:00~17:00	松が枝	43,537	バハマ
チャイニーズ・タイشان	3/19(木) 9:00~17:00	松が枝	24,427	パナマ
クイーン・エリザベス	3/20(金) 9:00~18:00	松が枝	90,901	バミューダ
ヘナ	3/29(日)10:00~21:00	松が枝	47,678	マルタ
スーパースター・アクエリアス	4/ 2(木) 8:00~17:00	松が枝	51,039	バハマ
サファイア・プリンセス	4/ 7(火) 6:00~18:00	松が枝	115,875	イギリス
カレドニアン・スカイ	4/ 8(水) 9:00~17:00	松が枝	4,200	バハマ

日時などは変更になる場合があります。クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁への立ち入りはできません。

今年も多くの客船が長崎を訪れます。あなたもお出迎え・お見送りに出掛けてみませんか!



【問い合わせ】◎観光推進課 ☎829-1314 クルーズ客船情報 ホームページ「クルーズながさき」で検索!